|| સનાતન પરમો ધર્મ ||

શ્રી અખિલ ભારતીય કચ્છ કડવા પાટીદાર સમાજનું મુખપત્ર

સોસીયલ મિડીયા

સનાતન ધર્મ પત્રિકા

પ્રચાર પ્રસાર જાગૃત ઉજાગર

Email : office@sanatandharmpatrika.com | Web : www.sanatandharmpatrika.com

● સં.૨૦૭૭ ● આસો વદ-ચોથ ● તા.૨૪-૧૦-૨૧ ● રવિવાર SDP NO:552 પાનાં:૨ MOB.:+91 780187774,+91 7718977774 ankasantandharmpatrika@gmail.com

શ્રી કચ્છ કડવા પાટીદાર સમાજ માલેગાંવ ની વાર્ષિક સામાન્ય સભા મળી

પ્રમુખની કાંતિભાઈ પોકાર, માલેગામ કડપા સમાજ,મહારાષ્ટ્ર

મહામંત્રી, રાજેશભાઈ પજવાણી માલેગામ સમાજ

કાંતિભાઈ પદમાંણી, પ્રમુખશ્રી, માલેગામ કડપા યુવા મંડળ

દિપકભાઈ શંકરભાઈ વાઘડિયા, મહામંત્રી, માલેગામ યુવા મંડળ

શ્રીકચ્છ કડવા પાટીદાર સમાજ માલેગાંવ ની સામાન્ય સભા તા.૧૫-૧૦-૨૦૨૧ શુક્રવાર ના રોજ પ્રમુખ શ્રી મોહનભાઈ માવજીભાઈ ભિમાણી ના અધ્યક્ષપદે મળેલી સૌપ્રથમ કોરોના કાળ દરમિયાન સમાજના અવસાન પામેલ સદગત આત્માઓને બે મિનિટ મૌન પાળી શ્રધ્ધાંજલિ અર્પણ કરવામાં આવી. કોરોના કાળ પછી લાંબા સમયે મળેલ મિટિંગ પ્રમુખ શ્રી મોહનભાઈ ભિમાણી એ સૌને આવકાર્યા હતા. ગત સામાન્ય સભા ની મિનિટસનુ વાંચન અને તેને બહાલીમંત્રીશ્રી પવનભાઈ વાલજીભાઈ પાંચાણી એ વાંચી સંભળાવી.

સામાન્ય સભા ના એજન્ડા મુજબની કાર્યવાહી પુર્ણ થતાં આગામી વર્ષ ૨૦૨૧-૨૦૨૩ બે વર્ષ માટે નવી કારોબારીની રચના કરવામાં આવી.

:- નવીન કારોબારી ની રચના કરાઈ :-

પ્રમુખશ્રી કાંતીભાઈ દેવશીભાઈ પોકાર

ઉપપ્રમુખશ્રી રમેશભાઈ મેઘજીભાઈ પદમાણી

મહામંત્રીશ્રીરાજેશભાઈ પ્રેમજીભાઈ પજવાણી

ખનચીશ્રી માવજીભાઈમેઘજીભાઈ પજવાણી

કારોબારી સભ્યો સર્વે શ્રી મોહનભાઈ ભિમાણી, હિરાલાલભાઈ ભિમાણી, પવનભાઈ પાંચાણી, નવિનભાઇ પાંચાણી, રમેશભાઈ રંગાણી.. નવા વરાયેલ પ્રમુખ શ્રી કાંતિભાઈ પોકાર એ સૌનો આભાર માનતા કહ્યું કે આપ સૌએ મારા ઉપર વિશ્વાસ રાખી મને સમાજ સેવા નો મોકો આપ્યો, હું આપણી સમાજ માં ઉતરોત્તર પ્રગતિ થાય એવાં કાર્યો કરીશું..

યુવક મંડળના નવા હોદ્દેદારોની વરણી થયી..

નવિનભાઇ રવજીભાઈ પાંચાણી

પ્રમુખ કાંતિભાઈ કરમશીભાઈપદમાણી

ઉપપ્રમુખ નરેન્દ્રભાઈ મેઘજીભાઈ પદમાણી

મહામંત્રી દિપકભાઈ શંકરભાઈ વાઘડિયા

ખનચી મુકેશભાઈ બાબુભાઈ કેશરાણી

૧૩ થીમ કન્વીનર

PRO :- દિપકભાઈ વાઘડીયા
YSK :- દિપકભાઈ વાઘડીયા
SPORTS :- દર્શનભાઈ ભિમાણી
WEBCOM:- સંકેતભાઈ દિવાણી
POLITICS:-રાજેશભાઈ ભિમાણી
BUSINESS CELL:-રમેશભાઈ ભિમાણી
MATRIMONIAL:- નવિનભાઇ પાંચાણી
FUND MANAGEMENT:- જીગ્નેશભાઈ પજવાણી
AGRICULTURE:- અરવિંદભાઈ ભગત
EDUCATION TALENT HUNT:- કોમલબેન વાઘડીયા
YUVA UTKARSH:- વિમળાબેન પોકાર
SOCIAL &SPIRITUAL:-રેખાબેન પદમાણી
HEALTH &DISASTER:-અલ્પાબેન પદમાણી

મહિલા મંડળ

આગામી બે વર્ષ(૨૦૨૧-૨૦૨૩)માટેની કારોબારી સમિતી

પ્રમુખ લત્તાબેન તુલસીભાઈ પજવાણી

મંત્રી કાંતાબેન રમેશભાઈ પદમાણી

ખજાનચી વિમળાબેન પોકાર

માલેગાંવ યુવક મંડળ ના સભ્યશ્રી રમેશભાઈ રવજીભાઈ પાંચાણીની નિયુક્તિ MMR રીજીયનના સ્પોર્ટ્સ કંવીનર કરવામાં આવેલ છે. એ સન્માન માલેગાંવ યુવક મંડળ માટે ગૌરવ વાત છે.

સંયોજક - પ્રવિણ દિવાણી ધુલિયા

માલેગામ મહિલા મંડળની વાર્ષિક મિટિંગ

પ્રમુખ..શ્રીમતી લત્તાબેન તુલસીભાઈ પજવાણી

મંત્રી.શ્રીમતી કાંતાબેન રમેશભાઈ પદમાણી

પાટીદાર ભવન ખાતે શ્રી ક.ક.પા.મહિલા મંડળ માલેગાંવની વાર્ષિક મિટિંગ પ્રમુખ કાંતાબેન રમેશભાઈ પદમાણીના અધ્યક્ષસ્થાને મળી.

મહામંત્રી રંજનાબેન નવિનભાઇ પાંચાણી એ ગત મિટિંગની મિનિટસ બુકનું વાચન કર્યું. ગત મિટિંગની મિનિટસ બુકનું વાચન કર્યું.ગત વર્ષના યોજાયેલ સામુહિક પ્રોગ્રામની માહિતી આપી.ખજાનચી પારુલબેન જીગ્નેશભાઈ પજવાણીએ વાર્ષિક હિસાબો રજૂ કરીને વર્ષ દરમિયાન થયેલ પ્રવુતિને માહિતી આપવામાં આવી..

ઓપન મંચ માં ઘણી બધી બહેનોએ મહિલા મંડળ ના વિકાસ માટેના સજેશન આપ્યા. મિટિંગ ના અંતે નવી કારોબારીની નિચે મુજબ રચના કરવામાં આવી..

પ્રમુખ લત્તાબેન તુલસીભાઈ પજવાણી

મંત્રી કાંતાબેન રમેશભાઈ પદમાણી

ખજાનચી વિમળાબેન સુરેશભાઈ પોકાર

સંયોજક - પ્રવિણ દિવાણી ધુલિયા

માનવતા ગૌરવ એવોર્ડ એનાયત.. મૃત્યુ બાદ પણ જીવન એટલે અંગદાન. પ્રભુના પર્યાય બનવા બદલ પરિવાર ને અર્પણ..

સામાન્ય માનવ એવાજ સ્વ.નારણ હંસરાજ સેંઘાણી મૃત્યુપ્રાંત નેત્રદાન અને ત્વચાદાન કરીને માનવતાની ઉત્તમ મિશાલ આપીને મહામાનવ બન્યા છે, આ માનવતા નું ઉત્તમ કાર્ય કરનાર સેંગાણી પરિવારને

સેન્ટરલ યુવાસંઘ પ્રમુખ હિતેશ રામજીયાણી

મુંબઇ રિજીયન ચેરમેન હસમુખ રામજીયાણી

મુંબઇ રિજીયન વાઇસ ચેરમેન અશોક પોકાર

શ્રી કચ્છી કડવા જ્ઞાતિ ટ્રસ્ટ ફંડ મુંબઇ ચેરમેન અરુણ નાકરાણી

શ્રી ઘાટકોપર કચ્છી કડવા પાટીદાર સનાતન સમાજ ના પ્રમુખ અમૃત સેંઘાણી

શ્રી મમાયમોરા પાટીદાર સનાતન સમાજ મુંબઇ ના પ્રમુખ મણિલાલ સેંઘાણી

મુંબઇ રિજીયન ના હેલ્થ એન્ડ ડિઝાસ્ટર મેમેજમેન્ટ ના કન્વેનર મિતેષ સેંઘાણી, અને સદાબહાર સનાતન પાટીદાર સમાજજન ના સ્વાસ્થ્ય ના રક્ષક એવાં ડો. મહેન્દ્રભાઈ સેંગાણીની

હાજરીમાં ઘાટકોપર પાટીદાર વાડીમાં પ્રાર્થના સભામાં ગૌરવ પત્ર ફ્રેમ અર્પણ કરી પરિવારને સન્માન કરવામાં આવ્યું.

ટિમ હેલ્થ એન્ડ ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ આપ ના કાર્ય ને નમન કરે છે

શ્રી કોલ્હાપુર પાટીદાર સનાતન યુવક મંડળ,વાર્ષિક સામાન્ય સભા

શ્રી કોલ્હાપુર પાટીદાર સનાતન યુવક મંડળ, વાર્ષિક સામાન્ય સભા

-

મહામંત્રી : ઈશ્વરભાઈ છાભૈયા.

શ્રી કોલ્હાપુર પાટીદાર સનાતન યુવક મંડળની વાર્ષિક સામાન્ય સભા તા.૨૦-૦૯-૨૦૨૧ ને સોમવારના નૂતન પાટીદાર ભવન-વાંઠાર-વડગાંવ કોલ્હાપુર ખાતે પ્રમુખશ્રી હરેશભાઈ લાલજીભાઈ માકાણીના અધ્યક્ષ હેઠળ લેવામાં આવેલ.

સહમંત્રીશ્રી ઈશ્વર છાભૈયા દ્વારા સર્વે કારોબારીનું સ્થાન ગ્રહણ કરવામાં આવેલ, મુખ્ય મહેમાન તરીકે યુવાસંઘના મંત્રીશ્રી ગિરીશભાઇ ભાવાણી હતા. ત્યારબાદ દીપ પ્રાગટ્ય-સમૂહ પ્રાર્થના અને સમાજના અવસાન પામેલ સદ્ગત આત્માઓને બે મિનિટ મૌન પાળી શ્રધ્ધાંજલિ અર્પણ કરવામાં આવી, અને YSK કન્વીનર ભાવેશ વાગડિયા તથા સ્થાનિક યુવક મંડળે ૯૫% ONLINE DIGITAL PAYMENT તથા ૧૦૦% REPEYMENT કરેલ, ગત વર્ષે નવા ૨૬૧ YSK થયેલ, વિવિધ સિદ્ધિઓ મેળવનાર યુવક ભાઈઓનું સન્માન કરવામાં આવેલ. અને ૪૭ વર્ષ પુરા થયેલ સભાસદોને મોમેન્ટો આપી વિદાય કરેલ,

PAYMENT તથા ૧૦૦% REPEYMENT કરેલ, ગત વર્ષે નવા ૨૬૧ YSK થયેલ, વિવિધ સિદ્ધિઓ મેળવનાર યુવક ભાઈઓનું સન્માન કરવામાં આવેલ. અને ૪૭ વર્ષ પુરા થયેલ સભાસદોને મોમેન્ટો આપી વિદાય કરેલ,

વર્ષ ૨૦૨૧-૨૦૨૩ ના નવા મુખ્ય હોદ્દેદારોના નામ

પ્રમુખશ્રી
ભીખાલાલ ડાહ્યાભાઈ ગોરાણી

મહામંત્રી:
શ્રી ઈશ્વર હરીલાલ છાભૈયા

પ્રમુખશ્રી:ભીખાલાલ ડાહ્યાભાઈ ગોરાણી

IPP:હરેશભાઈ લાલજી માકાણી

ઉપ.પ્રમુખશ્રી:ગીરીશ મનજી ભાવાણી

:શંકર સામજી લીંબાણી

:નરેન્દ્ર શીવજી રૂડાણી

મહામંત્રી:શ્રી ઈશ્વર હરીલાલ છાભૈયા

મંત્રીશ્રી:શંકર ખેતશી ભાદાણી

:ભાવેશ હરીભાઈ વાગડિયા

ખજાનચી શ્રી:હરેશ રતિલાલ લીંબાણી

સહખજાનચીશ્રી:વિનોદ ગોપાલભાઈ ભાવાણી.

: નરેન્દ્ર શીવજી રૂડાણી

મહામંત્રીશ્રી:ઈશ્વર હરીલાલ છાભૈયા

મંત્રીશ્રી:શંકર ખેતશી ભાદાણી

:ભાવેશ હરીભાઈ વાગડિયા

ખજાનચી શ્રી:હરેશ રતિલાલ લીંબાણી

સહખજાનચીશ્રી: વિનોદ ગોપાલભાઈ ભાવાણી.

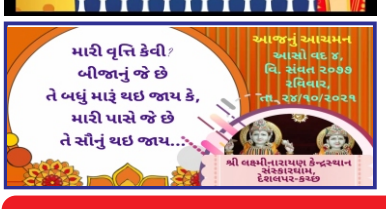
શ્રી કોલ્હાપુર પાટીદાર સનાતન યુવક મંડળની વાર્ષિક સામાન્ય સભા તા.૨૦-૦૯-૨૦૨૧ નો વિગતે અહેવાલ માસિક અંક 'સનાતન ધર્મ પત્રિકા માં વાંચવા વિનંતી.

એક આરોગ્ય અભિયાન

શ્રી કચ્છ કડવા પાટીદાર યુવક મંડળ સિકન્દ્રાબાદ દ્વારા 03 દાયકાનો અનુભવ ધરાવતા ભરુચ ગુજરાતના રોહિતભાઈ લિંબાચીયાના સહયોગથી સાયટીકા કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

તારીખ 23 અને 24 ઓક્ટોબર 2021 સ્થળ: સિકંદરાબાદ

નોંધણી:192 સભ્યો કાઉન્સિલ પ્રેસિડેન્ટ દીપક દિવાની અને TAP RVC મનોજ દડગા આ કાર્યના પ્રોત્સાહન માટે હાજર રહેલ છે.. SKKPYM-સિન્દ્રાબાદ TAP પ્રદેશ..



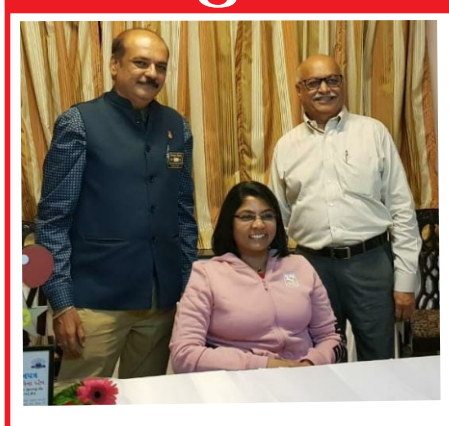
કરવા ચોથ

દર વર્ષે કાર્તિક મહિનાની કૃષ્ણ પક્ષની ચતુર્થી પર મહિલાઓ તેમના પતિના લાંબા આયુષ્ય માટે નિર્જલા વ્રત રાખે છે, આ દિવસને કરવા ચોથ કહેવામાં આવે છે.

મહિલાઓ રાત્રે ચંદ્રને જોઈને અને પતિના ચહેરાને ચાળણીથી જોઈને આ વ્રત તોડે છે.આ વ્રત કૃષ્ણ પક્ષની ચતુર્થી પર મનાવવામાં આવે છે અને આ વર્ષે આ તારીખ 24 ઓક્ટોબર, રવિવારે આવી છે.

એવું માનવામાં આવે છે કે આ વખતે કરવા ચોથ પર ૫ વર્ષ પછી, આ શુભ યોગ રચાઈ રહ્યો છે કે કરવા ચોથના વ્રતની પૂજા રોહિણી નક્ષત્રમાં કરવામાં આવશે. આ ઉપરાંત રવિવારે આ વ્રતને કારણે આ સૂર્યદેવની શુભ અસર પણ આ વ્રત પર રહેશે.

અનોખું સન્માન સાથે સ્વાગત



પુણે, ગુજરાતી બંધુ સંગઠન પુણે માં આજ રોજ અંતરરાષ્ટ્રીય રમત ગમત એવા ઓલ્મપિયાડ માં સિલ્વર વિનર મેળવી ઉત્તર ગુજરાત ના ગુજરાતી કડવા પાટીદાર ની ભાવિના પટેલનું સ્વાગત અને સન્માન કરવામાં આવેલ.

ભવિના પટેલ નું પુણે માં રોટરી કલબ ઓફ પુણે માં આવતી કાલે સ્વાગત અને સન્માન થવાનું છે.

કકપા સમાજ ના ઉદ્યોગપતિ સ્વસ્તિક ગ્રુપ ઓફ ઇન્ડસ્ટ્રીઝ ના ચેરમેન વલ્લભભાઈ પટેલ આ ગુજરાતી બંધુ ટ્રસ્ટ ના પાયાના ટ્રસ્ટી છે. 100 વર્ષ થી પહેલા સ્થાપના થયેલ સ્કૂલ નું સંચાલન પણ આ ગુજરાતી બંધુ ટ્રસ્ટ દ્વારા કરવામાં આવે છે..

ઓલ્મપિક માં સિલ્વર મેડલ પ્રાપ્ત કરનાર પાટીદાર સમાજ ની દીકરી ને અભિવાદન કરવું એજ ગૌરવ..

સમસ્ત સાંખલા પરિવાર તેમજ ગીતામંદિર યુવા મંડળનું ગૌરવ

-: મહાત્મા ગાંધી રીજીયન :-

ગીતામંદિર યુવા મંડળ

સમસ્ત સાંખલા પરિવાર તેમજ ગીતામંદિર યુવા મંડળ નું ગૌરવ

દેવસ્ય ભુપેન્દ્રભાઈ સાંખલા (ગીતામંદીર અમદાવાદ)

ફકત ૧૩ વર્ષ ની ઉંમર માં યોગ કલા માં ગુજરાત રાજ્ય આયોજિત રાજ્યસ્તર ના યોગ આર્ટિસ્ટિક અનેટ્રેડિશનલ બન્ને પ્રતિયોગીતા માં સમગ્ર ગુજરાત માં બી નંબર પર સ્થાન મેળવીને SILVER MEDAL જીત્યું છે.દેવસ્યને Shri UditSheth (NYSFના પ્રમુખ),Shri Umang Dawn (ખેલો ઇન્ડિયાના સભ્ય) Dr.Chandrasinh Zala (GYSAના સભ્ય) દ્વારા પુરસ્કાર આપવામાં આવ્યો. દેવસ્ય હવે રાષ્ટ્રીય સ્તર પર થનારી યોગાસન સ્પર્ધા (NYSF)ભાગ લેશે

અને આવનારી પેઢી માટે પ્રેરણા દાયી બની ગીતામંદિર સમાજ તેમજ સમસ્ત સાંખલા પરિવાર નું ગૌરવ વધારેલ છે.સાથે સાથે દેવશ્ય ભણવા માં પણ એટલોજ ઉત્તીર્ણ છે 7th Std માં 94.75% આવ્યા છે.આપ જીવન માં હર હમેશ પ્રગતિ ના પંથ ને સર કરતા રહો તેવી પ્રભુ ને પ્રાર્થના.

મહાત્મા ગાંધી રીજિયન ની પુરી ટીમ વતી.

સંયોજક...MGR... PRO... **મનસુખ**

પ્રાણલાલ પોકાર,ગણદેવી, વીર નર્મદ યુનિવર્સિટી, દક્ષિણ ગુજરાતના સેનેટ તરીકે બિનહરીફ વરણી..

Re-Accredited by NAAC with 'A' Grade
VEER NARMAD SOUTH GUJARAT UNIVERSITY
University Campus, Udhna-Magdalla Road, SURAT - 395 007, Gujarat, India.
વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી
યુનિવર્સિટી કેમ્પસ, ઉધના-મગદલ્લા રોડ, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭, ગુજરાત, ભારત.
Tel : +91 - 261 - 2227141 to 2227146, Toll Free : 1800 2333 011, Fax : +91 - 261 - 2227312
E-mail : info@vnsgu.ac.in, Website : www.vnsgu.ac.in

જાહેરનામુ

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી,સુરતના

Act,16(1) ClassII-Ordinary Members (A) (iv) by public associations or bodies as under (b) one member by the Presidents of the Municipalities functioning within the University Area , from amongst themselves ની જોગવાઈ અન્વયે સેનેટ-૨૦૧૭ ના વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી વિસ્તારમાં કાર્યરત નગરપાલિકાઓના પ્રમુખશ્રીઓના મતદાર વિભાગની ખાલી પડેલ એક

(૧) બેઠક પર પ્રાણલાલ કેસરાભાઈ પટેલ , પ્રમુખશ્રી , ગણદેવી નગરપાલિકાને બિન હરીફ ચૂંટાયેલા જાહેર કરવામાં આવે છે.

તેઓ શ્રી નગરપાલિકાના હોદ્દા પર ચાલુ રહે અથવા સેનેટ ૨૦૧૭ ની મુદ્દત પુરી થાય અથવા ૬ર વર્ષની વય મર્યાદા પૂર્ણ કરે આ ત્રણ માંથી જે પ્રથમ હોય ત્યાં સુધીના સમય માટે પ્રાણલાલ કેસરાભાઈ પટેલને વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી,સુરતના સેનેટ સભ્ય તરીકે તેમને નિયુક્ત કરવામાં આવેછે.

ક્રમાંક:એસ.ચૂંટણી જાહેરનામું.૧૬૪૭૬.૨૦૨૧ વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી ,સુરત

તા.૨૩-૧૦-૨૦૨૧ નકલ રવાના: પ્રતિ, orthor ઇ.ચા. કુલસચિવ

(૧) શ્રી પ્રાણલાલ કેસરાભાઈ પટેલ, પ્રમુખશ્રી, ગણદેવી નગરપાલિકા,ગણદેવી, જિ.નવસારી .

(૨) સંબંધકર્તા નગરપાલિકાના પ્રમુખશ્રીઓ તરફ .

(૩) સેનેટ.સિન્ડિકેટના સર્વે સભ્યશ્રીઓ

(૪) યુનિવર્સિટી કાર્યાલયના વહીવટી તથા અનુસ્નાતક વિભાગોના તમામ વડાશ્રીઓ

(૫) સંલગ્ન કોલેજના આચાર્યશ્રીઓ. માન્ય સંસ્થાના વડાશ્રીઓ.

(૬)સિસ્ટમ મેનેજરશ્રી,પરીક્ષા વિભાગ,વી.ન.દ.ગુ.યુનિ., સુરત તરફ ..

સનાતન મેડીકોઝ

શિયાળામાં સચેત રહીએ અને તંદુરસ્ત જીવનને આવકારીએ

શિયાળાની ઋતુ ભલે સ્વાસ્થ્યપ્રદ મૌસમ ગણાય તેમ છતાં શ્વસનરોગ, હૃદયરોગ, ત્વચાના રોગ, મગજના રોગ, હાંડકાં-સાંધાના રોગ, વાયરસજન્ય રોગ, બાળકોમાં વિવિધ પ્રકારના ફ્લુનો રોગ વિગેરે થઈ શકે છે. વિગતવાર આ પત્રક ના માધ્યમથી ક્રમસર વાંચશું.

આજે શ્વસનતંત્ર સંબંધિત રોગો

શ્વસનતંત્રના રોગોમાં મુખ્યત્વે શરદી, ખાંસી, ન્યુમોનિયા, દમ-અસ્થમા, સ્વાઈન ફ્લુ, સાયનસની તકલીફ જોવા મળે છે. ઉપરાંત, નાના બાળકો, ગર્ભવતી મહિલાઓ અને વૃધ્ધોમાં શ્વસનતંત્રને લગતા રોગોની અસર જલદી થઈ શકે છે.જે દર્દીઓ આવા રોગોથી પીડાતા હોય તેને આ ઋતુમાં ઠંડી વધવાને કારણે ફરી ઉથલો મારવાની શક્યતાઓ પણ હોય છે. ફ્લુ અને કોમન કોલ્ડ એ લગભગ 200 પ્રકારના વાયરસથી થાય છે, જેમાંથી અમુક સ્વાઈનફ્લુ જેવા વાયરસ જીવલેણ અને ઘાતક બનતા હોય છે.

સાવચેતી શું રાખશો :શ્વસનતંત્રના રોગથી બચવા માટે ન્યુમોનીયા અને ફ્લુનું રસીકરણ કરાવવું જોઈએ. ગરમ પાણીથી નાસ લેવો જોઈએ. છીંક કે ઉધરસ આવે ત્યારે મોં ને રૂમાલ વડેઢાંકવુ જોઈએ. વારંવાર સાબુથી હાથ ધોતા રહેવું જોઈએ, જેથી બીમારીનો ભોગ ન બનીએ.

ન્યુમોનીયા કે ફ્લુની અસર જણાય તેવા માણસોના સંપર્કમાં ન રહેવું જોઈએ અથવા મોં પર માસ્ક બાંધવું જોઈએ. જેની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય તેને ક્ષયનો રોગ પણ આ ઋતુમાંથવાની શક્યતા રહે છે. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ(ઈમ્યુનિટી) વધે તેવો આહાર-વિહાર અપનાવવો ઈએ, શરીરમાં કફ જમાં ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું, ઠંડા પીણા કે આઈસક્રિમ લેવા ન જોઈએ, ગરમ વસ્ત્રો પહેરી રાખવા જોઈએ, નિયમિત હળવી કસરતો, પ્રાણાયામ અને યોગ કરવોઈએ.

દમ અસ્થમાના દર્દીઓએ વિશેષ સાવચેતી રાખવી જોઈએ. આ એક એવી બીમારી છે જે આ શિયાળાની ઋતુમાં કોઈને પણ થઈ શકે છે અથવા તો જે આ રોગથી પીડાતા હોય તેને ઉથલો મારી શકે છે આપને સતત ઉધરસ, છાતીમાંથી સિસોટી જેવો અવાજ આવવો, છાતી સંકોચાવી, છાતીમાં ભાર લાગવો, શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી જેવી સમસ્યાઓ જણાય તો રાહ ેયા વગર ડૉક્ટર પાસે જઈયોગ્ય સારવાર લેવી હિતાવહ છે. જે દર્દીઓ પંપ(ઈન્હેલર) લેતા હોય, તેમણે ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર પંપ લેતા રહેવું અને પંપ હાથવગો રાખવો જોઈએ.

સનાતન મેડિકોઝ

સંપાદક:ડો. વિપુલભાઈ છાભૈયા, નરોડા-અમદાવાદ.

www.jeevansparsh.com

- Corporate Club Member - LIC OF INDIA
- TOT, COT & MDRT (USA) Qualifier Member Since 2002
- Life Member of MDRT (USA)
- "Area Chair for Central INDIA" of MDRT MCC Committee

BRIJESH PATEL
INSURANCE & INVESTMENT CONSULTANT

Insurance Planning | Wealth Management | Prudent Advice | Technology Enabled

All above, with best in class servicing

LIC भारतीय जीवन बीमा निगम LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA
Qualifying & Life Member MDRT®

JEEVAN SPARSH
E-73 Sector-I, Devendra Nagar, Raipur (C.G.), Tel. : 0771-2524774, 4044774
Mob. : 94252 04774, 95841 47000, E-mail: jeevansparsh@gmail.com,
सही सलाह हर बार...

આજની ચિંતનકણિકા

શિક્ષણનું સમન્વિત અને પરિપૂર્ણ ચિંતન...(૮ અને અંતિમ)

છેલ્લા સાત દિવસથી આપણે શિક્ષણના પરિપૂર્ણ ચિંતનનું ચિંતન કરીએ છીએ...જેમાં માનવજીવનનાં ૧ થી ૨૪ વર્ષ દરમિયાન ત્રણ અગત્યના તાબક્કાઓની ચર્ચા આપણે કરી.

મનુષ્યજીવનનાં શરૂઆતનાં ૨૫ વર્ષ જે જ્ઞાનોપાસના અને જીવનઘડતર માટે છે તેને ભારતીય પરિપ્રેક્ષ્યમાં આકારિત કરવાથી જ શ્રેષ્ઠ મનુષ્યોનું નિર્માણ થશે.

આમ તો જીવનના ડગલે ને પગલે શિક્ષણ છવાયેલું કહીએતો શિક્ષણમાં ભારતીયતાનો આવિષ્કાર કરવો એટલે વૈશ્વિકતાનો,વ્યાપકતાનો અને વિશાળતાનો આવિષ્કાર કરવો.યુગાનુકૂલ અને ઇષ્ટપરિવર્તનો આવકારવામાં વાંધો ન હોઈ શકે, પણ અંતસ્કરણને નબળું કરે એવું કંઈ જ ન ખપે.

બહિર્કરણો અંતસ્કરણને ઓશિયાળું બનાવે તે ન ચાલે. માટે પરિવર્તનોને પણ ચકાસીને આવકારવાં અને અમલમાં મૂકવાં જેથી આપણું જીવનસત્ત્વ ને ખમાય.

આ વિષય તો અતિ વ્યાપક છે. વિચારશૃંખલા અવિરત ચાલતી રહે તે જરૂરી છે. આ વિચારને અનુમોદન આપનારા સહપંથીઓ જ પોતાના પરિશ્રમથી 'રાહ બની ખુદ મંઝિલ, પીછે રહ ગઈ મુશ્કિલ એ ભાવને સાકારિત કરી શકશે.

જ્ઞાનને વ્યાવહારિક રૂપ આપી ડહાપણ અને સમજણને આવકારવાં છે. તેથી એ બધાંનો સમન્વય કરવાનું શરૂ કરીએ...અને અહીં જ અટકીએ ૧

મિશન અભિમન્યુ

શ્રી ઉમા એજ્યુકેશન એન્ડ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ.

SUV International school.